TREINO DE 1 HORA

FICHA DE TREINO - 2
FEMININO
DIA 1
SEGUNDA-FEIRA
PERNAS E PANTURRILHAS



	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
Agachamento livre ou smith	5	12,10,8,6,5	60S	
Avanço no smith	4	12,12,12,12	60S a 3min	
Leg press a 45° com pés abduzidos	4	15,15,12,12	60S	
Cadeira extensora	4	15,15,15,15	60S	3 SEGUNDOS DE ISOMETRIA A CADA REP.
Elevações pélvicas com barra	4	15,15,12,12	60S	DEAD STOP
Panturrilha em pé	10	10,10,10,10,10 10,10,10,10,10	10s	

PROGRESSÃO DE CARGA A CADA SÉRIE

* INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ATÉ 60 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 60 SEGUNDOS ATÉ 3 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

TREINO DE 1 HORA

FICHA DE TREINO - 2
FEMININO



DIA 2
TERÇA-FEIRA
PEITO E COSTAS

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
Supino inclinado com halter	4	15,15,15,15	60S	
Pulôver com halter	4	15,15,15,15	60S	
Puxador alto aberto	4	15,15,15,15	60S	
Remada cavalinho com triângulo	4	15,15,15,15	60S	
Remada unilateral c/ halter	4	15,15,15,15	60S	
Hiperextensão de lombar	4	15,15,15,15	60S	
				PROGRESSÃO DE CARGA A CADA SÉRIE
Abdominal crunch	4	30,30,30,30	60S	COM PESO
Prancha abdominal	4	1 MINUTO (CADA)	60S	

* INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ATÉ 60 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 60 SEGUNDOS ATÉ 3 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

TREINO DE 1 HORA

FICHA DE TREINO - 2
FEMININO
DIA 3
QUARTA-FEIRA
PERNAS E GLÚTEOS



	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
Elevações pélvicas com barra	10	10,10,10,10,10 10,10,10,10,10	60S	
Cadeira abdutora	4	15,15,15,15	10S	
Glúteo no cabo c/ perna flexionada	4	20,20,20,20	60S	(fazer um lado e depois o outro) descanso após fazer os dois lados
Leg press unilateral	4	15,15,12,12	60S	
Passadas c/ halter	4	20 PASSOS	60S	20 passos com cada perna
Panturrilha em pé	6	20,20,20 20,20,20	60S	

PROGRESSÃO DE CARGA A CADA SÉRIE



INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ATÉ 60 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 60 SEGUNDOS ATÉ 3 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

TREINO DE 1 HORA

FICHA DE TREINO - 2
FEMININO
DIA 4
QUINTA-FEIRA
OMBROS E BRAÇOS



	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
Desenvolvimento com halter	4	15,15,12,12	60S	
Elevações laterais c/ halter	5	15,15,12,12,12	60S	
Elevações frontais c/ corda	4	12,12,12,12	60S	
Crucifixo inverso c/ halter	4	12,12,12,12	60S	
Rosca direta c/ corda	5	15,15,15,15,15	60S	
Tríceps mergulho	5	15,15,15,15,15	60S	
				PROGRESSÃO DE CARGA A CADA SÉRIE
Abdominal crunch	4	30,30,30,30	60S	COM PESO
Prancha abdominal	4	1 MINUTO (CADA)	60S	



INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ATÉ 60 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 60 SEGUNDOS ATÉ 3 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

TREINO DE 1 HORA

FICHA DE TREINO - 2
FEMININO
DIA 5
SEXTA-FEIRA
PERNAS E PRIORIDADES



	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
Mesa flexora	5	15,15,12,12,10	60S	
Mesa flexora unilateral	4	12,12,12,12	60S	
Stiff	4	15,15,15,15	60S	
Elevação pélvica	4	15,15,15,15	60S	SEGURAR 3 SEGUNDOS NO PICO DE CONTRAÇÃO
Terra sumô	4	12,12,12,12	60S	
Panturrilha em pé	6	20,20,20 20,20,20	60S	

PROGRESSÃO DE CARGA
A CADA SÉRIE

*
INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ATÉ 60 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 60 SEGUNDOS ATÉ 3 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

FICHA DE TREINO - 2
FEMININO

DIA 6
SABADO
(APENAS CARDIO)

	Cardio	40 até 60 min p emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 30 min a 45 min p definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 10 a 20 min ganho de massa (5% até 14% bf)

DIA 7
DOMINGO

(DESCANSO)

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453